

Examen de los 3 años

Fecha _____

Peso _____

Estatura _____

BMI% _____
(Índice de Masa Corporal)



“Animo a mi niña a comer nuevos alimentos, ofreciéndole cantidades pequeñas para que pruebe. No insisto en que se los coma, pero hago un juego para que los pruebe por lo menos una vez.”

Una miembro de Kaiser Permanente

Su niño puede estar listo para ...

- saltar o montar en triciclo
- saber su nombre, edad y si es niño o niña
- copiar círculos y cruces
- vestirse y alimentarse por su cuenta

Alimentación

- Haga de la comida una hora familiar. Mantenga una conversación agradable a la hora de comer, con el televisor apagado.
- Evite las comidas que lo puedan hacer atragantar (perros calientes enteros, nueces, pedazos grandes de carne, queso, mantequilla de cacahuete, uvas enteras, caramelos duros o pegajosos, palomitas de maíz o verduras crudas.)
- Limite el jugo a no más de 4 a 6 onzas diarias. También reduzca el consumo de papas fritas, comidas rápidas y dulces.
- Sirva a su niño frutas y verduras diariamente o trate de darle 2 tazas al día.
- Sirva comidas nutritivas. Incluso si al principio su niño no parece estar interesado, ¡siga intentando!
- No soborne a su niño usando la comida como recompensa.

Hábitos saludables

- Haga una primera cita con el dentista cuando su hijo cumpla tres años.
- Ayude a su niño a cepillarse los dientes todos los días usando una cantidad pequeña de pasta dental (que contenga fluoruro).
- Limite la televisión y los videos a no más de una hora diaria. Revise que los programas no contengan violencia ni escenas sexuales.

- ¡No fume! El fumar cerca de su niño le aumenta al niño el riesgo de infecciones del oído, asma, resfriados y neumonía. Hable con su médico o visite el Departamento de Educación para la Salud si quiere dejar de fumar.

Seguridad

- *Recuerde la silla de auto.* Instálela correctamente en el asiento trasero, mirando hacia adelante. Cuando su niño pese 40 libras (18 Kg) cámbiele la silla por una silla infantil elevada que funcione con el cinturón de seguridad del auto. Las sillas elevadas deben de usarse con el cinturón de seguridad del auto para el hombro y el regazo a través del niño en el asiento trasero del auto. La ley en California requiere que este tipo de silla elevada se use hasta que su niño cumpla 6 años o pese 60 libras.
- *Prevenga los envenenamientos.* Mantenga los productos de limpieza y medicinas bajo llave en un gabinete fuera del alcance de su niño. Tenga a mano el número del Centro de Control de Envenenamientos: 1-800-876-4766.
- *Prevenga las caídas.* Coloque cerrojos o trancas en todas las ventanas que se encuentren por encima del primer piso.
- *Prevenga un ahogamiento.* Vigile siempre a su niño cuando esté cerca de cualquier cuerpo de agua.
- *Reduzca el riesgo de envenenamiento con plomo.* Dígale a su médico si su niño pasa mucho tiempo en una casa construida antes de 1978 que tenga pintura cuarteada o que se esté pelando, o que haya sido renovada recientemente.

Ser padres

- Léale cuentos a su niño todos los días. Una forma en que los niños aprenden a leer es al escuchar el mismo cuento una y otra vez.
- Juegue con su niño, háblele y cántele todos los días. Demuéstrele su cariño.
- Asígnele quehaceres fáciles.

Si su niño se resiste a aprender a usar la taza de baño

Resistencia al aprendizaje

- Cualquier niño mayor de tres años y medio que se resista a aprender a usar la taza del baño después de algunos meses de haber tratado, probablemente no esté listo para ello.
- Las señales de resistencia incluyen: orinarse o ensuciarse en su ropa, aguantarse las ganas de defecar y estreñimiento.
- Los recordatorios constantes, el sermonearlo y molestarlo o castigarlo pueden empeorar las cosas.
- Su niño aprenderá a usar el baño cuando esté listo para ello.

Qué puede hacer

- *Deje que su hijo decida cuándo estará listo para aprender.* Su niño decidirá usar el baño cuando se dé cuenta de que no hay nada más que resistir. Tengan una última charla acerca de aprender a usar el baño. Explíquele que su cuerpo necesita hacer “pipí” y “popó” todos los días y que el pipí y el popó quieren ir a la taza del baño. Pídale a su niño que “ayude al popó y al pipí a meterse a la taza del baño”. Dígame que de ahora en adelante no necesitará ayuda. Después deje de hablar acerca de aprender a ir al baño. Mantenga a su hijo en pañales para que no se sienta ansioso (no como castigo ni para avergonzarlo).

- *Pare todos los recordatorios y castigos.* Deje que su hijo decida cuándo usar el baño. Los castigos sólo demoran el proceso de aprendizaje.
- *Alábelo y déle premios.* Alábelo, sonríale, abrácelo y déle besos por cualquier adelanto que haga. Los premios pueden incluir juguetes, calcomanías, o una ida al parque. A veces es útil tener algún buen premio (tal como un juguete especial) que él pueda ganar por ir al baño todos los días. Mantenga este juguete en un sitio donde sea visible. Coloque estrellas en el calendario para tener un récord del adelanto de su niño.
- *Trate el estreñimiento.* Algunos niños se aguantarán las ganas de ir al baño mientras aprenden a usar la taza de baño. Esto puede llegar a causar estreñimiento (endurecimiento de la materia fecal y dificultad para evacuar) lo cual puede hacer que la deposición sea dolorosa y hacer que su hijo se aguante las ganas aún más. Si esto sucede, detenga el proceso de aprendizaje. Póngale pañales a su niño durante la siesta y en la noche. Déle a su niño fibras naturales, tales como panecillos de salvado y barritas de granola, o déle jugo de ciruela para ablandar la materia fecal. Asegúrese de que su niño tome agua a lo largo del día. Si esto no funciona, hable con el doctor de su niño.

La alimentación de los niños de 3 a 5 años

Un plan de alimentación bien balanceado consiste de:

- Frutas por lo menos 2 a 3 veces diarias
- Verduras para el almuerzo, la cena, y como bocadillos
- Muchos granos en cada comida
- Bocadillos hechos con trigo, maíz, arroz, avena y otros granos (panes,

cereales, tortillas, fideos, galletas, panecillos, etc.)

- Productos lácteos descremados o bajos en grasa, como leche, yogur y queso, por lo menos dos porciones diarias.
- Comidas ricas en proteínas dos veces diarias (carne magra, carne de ave, pescado, huevos, o legumbres, tales como frijoles, arvejas o chícharos, lentejas o productos de soya).

Ayude a que su niño obtenga la mejor nutrición posible.

- Sírvale comidas saludables más a menudo. Reduzca la cantidad de comidas rápidas que consume la familia. (Éstas tienden a ser altas en grasa, sal y en calorías extras.) Restrinja los dulces, papas fritas y otras comidas sin valor nutricional.
- Ofrezcale agua cuando tenga sed. Limite el jugo a no más de 4 a 6 onzas diarias y no sirva bebidas gaseosas.
- Lea las etiquetas cuando vaya de compras. escoja bocadillos saludables que sean bajos en azúcar, grasa y sal.

Los bocadillos saludables incluyen:

- Cereal y leche baja en grasa
- Galletas (de granos integrales, saltinas y graham)
- Mantequilla de cacahuate (cremosa solamente y untada en una capa delgada)
- Sándwiches pequeños preparados en pan de harina integral
- Frutas (frescas o secas, cortadas en pedacitos, sin semillas)
- Yogur
- Barritas de cereal
- Verduras (bien cocidas, en pedacitos)
- Pescado (atún enlatado, salmón, sardinas)
- Queso rayado (en pedacitos puede ser un peligro de atragantamiento)

Por favor, comparta
esta información con cualquier persona que cuide de su niño



El próximo examen es cuando su niño tenga entre 4 y 5 años.



Puede que su niño reciba inmunizaciones (vacunas) en su próxima visita.

Esta información no tiene como objetivo diagnosticar problemas de salud ni tomar el lugar de los consejos médicos ni del cuidado que usted recibe de su doctor o de otro profesional de la salud. Si su niño tiene problemas de salud persistentes, o si tiene preguntas adicionales, por favor consulte el doctor de su niño o con otro profesional de la salud.